



Die Andacht der neun ersten Freitage des Monats zum Heiligsten Herzen Jesu ist eine der am meisten geschätzten spirituellen Praktiken in der katholischen Kirche. Diese fromme Tradition hat ihren Ursprung in den privaten Offenbarungen, die die heilige Margareta Maria Alacoque im 17. Jahrhundert erhielt, in denen Jesus Seinen brennenden Wunsch äußerte, dass die Menschheit Sein Herz mit Liebe und Sühne verehren möge. Durch diese Andacht wird uns ein besonderer Weg zur Umkehr, zur Gnade und zum Heil angeboten.

## Ursprung der Andacht

Die heilige Margareta Maria Alacoque, eine demütige Ordensfrau des Ordens der Heimsuchung Mariens in Frankreich, hatte zwischen 1673 und 1675 zahlreiche Visionen des Heiligsten Herzens Jesu. In diesen Visionen zeigte ihr Jesus Sein von Dornen umkränzt Herz, ein Symbol für die Undankbarkeit und das Vergessen der Menschen, und bat sie, die Verehrung Seines Heiligsten Herzens als einen Akt der Liebe und Sühne zu verbreiten.

Eine der besonderen Bitten Jesu war die Praxis, an neun aufeinanderfolgenden ersten Freitagen des Monats die Heilige Kommunion zu empfangen, mit der Absicht, Sein Heiligstes Herz zu ehren. Als Belohnung versprach Jesus die Gnade der letzten Beharrlichkeit und das ewige Heil für diejenigen, die diese Andacht mit Glauben und aufrichtiger Hingabe erfüllen.

## Die zwölf Verheißungen des Heiligsten Herzens

Jesus versprach allen, die Sein Heiligstes Herz verehren, zahlreiche Gnaden, darunter:

1. **Ich werde den Seelen, die sich Meinem Herzen weihen, alle Gnaden ihres Standes verleihen.**
2. **Ich werde Frieden in ihren Familien schaffen.**
3. **Ich werde sie in all ihren Leiden trösten.**
4. **Ich werde ihnen in ihrem Leben und besonders in der Stunde ihres Todes eine sichere Zuflucht sein.**
5. **Ich werde ihre Unternehmungen mit überreichen Segnungen begleiten.**
6. **Die Sünder werden in Meinem Herzen die Quelle und das unendliche Meer der Barmherzigkeit finden.**
7. **Lauwarme Seelen werden eifrig werden.**
8. **Eifrige Seelen werden schnell zur großen Vollkommenheit gelangen.**
9. **Ich werde die Häuser segnen, in denen das Bild Meines Heiligsten Herzens aufgestellt und verehrt wird.**
10. **Ich werde den Priestern die Gabe verleihen, die härtesten Herzen zu rühren.**
11. **Diejenigen, die diese Andacht verbreiten, werden in Mein Herz eingeschrieben**



**und niemals daraus gelöscht.**

- 12. Allen, die an neun aufeinanderfolgenden ersten Freitagen die Heilige Kommunion empfangen, werde Ich die Gnade der letzten Beharrlichkeit verleihen.**

## **Theologische und geistliche Bedeutung**

Die Andacht zum Heiligsten Herzen Jesu hat eine tiefgehende theologische Grundlage. Sein Herz symbolisiert die göttliche und unendliche Liebe Christi zur Menschheit, eine Liebe, die bis zum Tod am Kreuz für unsere Erlösung gegeben wurde. Diese Andacht lädt uns ein, auf diese Liebe mit Treue, Vertrauen und Sühne für unsere eigenen Sünden und die der ganzen Welt zu antworten.

Jesus selbst sagt uns im Evangelium: „*Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt! Ich werde euch Ruhe verschaffen*“ (Matthäus 11,28). Sein Herz ist eine Zuflucht und eine Kraftquelle für die Seele, die wahren Frieden sucht.

## **Wie praktiziert man die Andacht der neun ersten Freitage?**

Um die verheißenen Gnaden zu erlangen, ist es notwendig:

- 1. Die Beichte abzulegen und im Stand der Gnade zu sein** (dies kann einige Tage vorher oder nachher geschehen, jedoch mit der Absicht, die Andacht zu erfüllen).
- 2. An jedem ersten Freitag des Monats die Heilige Messe zu besuchen und die Heilige Eucharistie zu empfangen**, neun Monate in Folge.
- 3. Dies mit der Absicht zu tun, das Heiligste Herz Jesu zu ehren und Sühne für die Sünden der Welt zu leisten.**

## **Praktische Anwendung im täglichen Leben**

Heute ist die Andacht zum Heiligsten Herzen Jesu aktueller denn je. In einer Welt, in der die Liebe Gottes oft ignoriert und verachtet wird, hilft uns diese Praxis, fest im Glauben zu bleiben, unsere Beziehung zu Christus zu stärken und für die Bekehrung der Seelen zu arbeiten.

Einige Wege, diese Andacht im Alltag zu leben, sind:

- Sich täglich einige Minuten Zeit nehmen, um über das Heiligste Herz nachzudenken und Ihm für Seine Liebe zu danken.



- Nächstenliebe üben und das barmherzige Herz Christi nachahmen.
- Kleine Opfer und Verzichtleistungen darbringen als Sühne für die Sünden der Welt.
- Die Familie dem Heiligsten Herzen weihen und Sein Bild im Haus aufstellen.

### **Schlussfolgerung: Ein Ruf zur Umkehr und zur Liebe**

Die Andacht der neun ersten Freitage ist eine wertvolle Gelegenheit, in der Liebe Christi zu wachsen und die Gnaden Seines Herzens zu empfangen. Sie ist keine „magische Formel“ des Heils, sondern ein Ausdruck lebendigen Glaubens, der uns zu echter und beständiger Umkehr führt. In einer Welt, die sich immer weiter von Gott entfernt, ist diese Andacht eine machtvolle Erinnerung daran, dass uns die Liebe Christi weiterhin ruft und uns Frieden und Heil schenkt.

Mögen wir mit brennenden und liebevollen Herzen antworten und uns ganz Ihm hingeben, der uns mit unendlicher Liebe liebt.